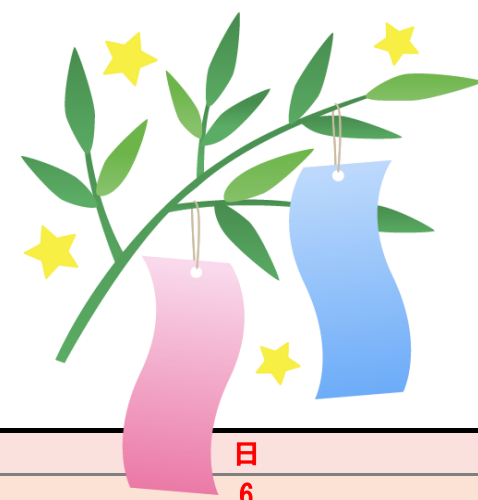
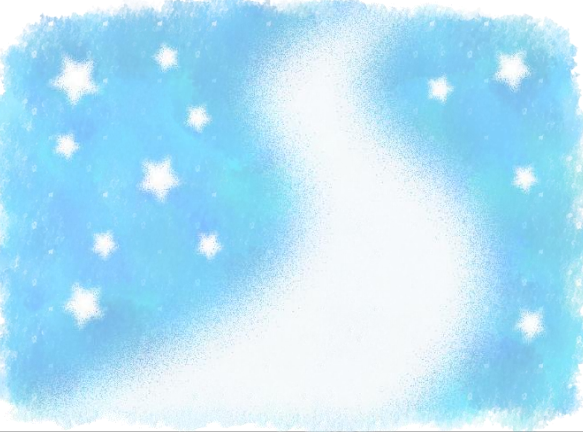


アウトドアフィットネス Tokyo East Park 7月プログラムスケジュール



月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5	日 6
	イブニングパークヨガ お休み前のリラックスヨガ 17:30-18:30(大島)			ノルディックウォーキング 扇橋閘門往復 18:00-19:00(猿江)		かけっこ教室 ～小学生対象～ 8:30-9:30(亀戸)
	ノルディックウォーキング 19:00-20:00(大島)			ナイトラン 19:15-20:15(猿江)		
7	8	9	10	11	12	13
	イブニングパークヨガ お休み前のリラックスヨガ 17:30-18:30(亀戸)	ほぐして整う筋膜リリース 柔軟性UP! コリ解消に 9:30-10:30(猿江)		イブニングパークヨガ ～満月ヨガ～ 18:00-19:00(猿江)	ストレッチ& おでかけウォーク 9:30-11:00(猿江)	オンライン ピラティスwithナタリー 11:30-12:15 ※無料登録で参加可
	ノルディックウォーキング 19:00-20:00(亀戸)					
14	15	16	17	18	19	20
	イブニングパークヨガ お休み前のリラックスヨガ 17:30-18:30(大島)			ノルディックウォーキング 清澄白河往復 18:00-19:00(猿江)	チャイ活とは・・・ チャイを日常的に楽しむ こと！ 新しい文化に触れたり、 自分自身を癒してチャイ を楽しんでみませんか？	かけっこ教室 ～小学生対象～ 8:30-9:30(大島)
	ノルディックウォーキング 19:00-20:00(大島)			ナイトラン 19:15-20:15(猿江)		
21	22	23	24	25	26	27
	イブニングパークヨガ お休み前のリラックスヨガ 17:30-18:30(亀戸)	ほぐして整う筋膜リリース 柔軟性UP! コリ解消に 9:30-10:30(猿江)			オンライン 身体ケアヨガ 10:00-10:45 ※無料登録で参加可	特別イベント蔵前へ チャイ活ウォーキング！ 9:30-11:00(猿江)
	ノルディックウォーキング 19:00-20:00(亀戸)			イブニングパークヨガ お休み前のリラックスヨガ 18:00-19:00(猿江)		
28	29	30	7月の特別プログラム情報！ ●7月12日（土）9:30～11:00 ストレッチ&おでかけウォーク※現地解散 園外を4～6キロ、ストレッチや動き作りを活かして、今月は、ビジネスの中心街のみならず グルメやショッピングが楽しい東京駅方面に歩いていきます。ぜひご参加ください♪ ～お知らせ～ 7月～9月の猛暑時期については熱中症の危険を回避するため、日中のプログラムは時間 変更して開催いたします。お時間お間違いのないようご注意ください。 皆様のご参加お待ちしております！			
	イブニングパークヨガ お休み前のリラックスヨガ 17:30-18:30(大島)	ほぐして整う筋膜リリース 柔軟性UP! コリ解消に 9:30-10:30(猿江)				
	ノルディックウォーキング 19:00-20:00(大島)					

【参加費】

1回500円（保険・レンタル代込み）でご参加いただけます。
当日現金にてお支払いください。

【予約申込方法】

● 24時間受付！便利なWEB予約

QRコードより、予約サイトをご覧ください
ご希望のプログラムをお申込みください
※プログラムの急な変更や休講の場合は
ご登録時のメールへご連絡いたします。

WEB予約はこちらから→



● お電話でのご予約・お問い合わせ

各開催公園にお電話でお問い合わせください。

費用0円！
無料会員登録のみ！

アウトドアフィットネス Tokyo East Park 会員登録募集中！

【登録のメリット】

- ①月2回、ヨガやピラティスのオンラインクラスが無料受講可能！
- ②翌月のプログラムのお知らせが届く！
- ③アプリですぐに予約・キャンセルができる！



OUTDOOR FITNESS
Tokyo East Park

会員登録はこちらから→



アウトドアフィットネス Tokyo East Park 公式Facebook



雨天中止🌧️などの
最新情報をお知らせ



3 すべての人に
健康と福祉を



大島小松川公園
03-3636-9365

猿江恩賜公園
03-3631-9732

亀戸中央公園
03-3636-2558